RESPIRATIA - O PUNTE SPRE MEDITATIA

Daca puteti lucra cu respiratia, va veti intoarce imediat in prezent. Daca puteti lucra cu respiratia, veti atinge sursa vietii. Folosind respiratia, veti fi in lume si- de asemenea- dincolo de ea.

VIPASSANA

Vipassana este meditatia care a condus spre iluminare un numar mult mai mare de fiinte decat orice alta metoda, caci ea reprezinta insasi esenta metodelor. Toate celelalte meditatii au aceeasi esenta, insa in forme diferite; lor li s-a adaugat si ceva neesential. Vipassana este esenta pura. Nu puteti sa omiteti nimic si nici sa adaugati ceva pentru a o imbunatati. Vipassana este atat de simpla incat poate fi practicata chiar si de un copil. De fapt, el o poate practica mai bine decat voi, deoarece nu este plin de deseuri mentale; copilul este inca pur si inocent. Vipassana poate fi practicata intrei forme; puteti s-o alegeti pe cea care vi se potriveste mai bine.

Prima: fiti constienti de actiunile voastre, de corpul vostru, de mintea voastra, de inima voastra. Daca mergeti, trebuie sa mergeti in mod constient; daca va miscati mana, trebuie sa o miscati in mod constient, stiind perfect faptul ca mana este in miscare. Puteti s-o miscati fara sa fiti constienti, ca pe ceva mecanic- ca atunci cand faceti o plimbare matinala si miscarea picioarelor este automata, neinsotita de atentia voastra. Fiti atenti la miscarile corpului vostru. In timp ce mancati, fiti atenti la miscarile care sunt necesare acestei actiuniu. In timp ce faceti dus, fiti atenti la apa care va atinge corpul si la imensa bucurie resimtita- ramaneti doar atenti. Nu este permis ca lucrurile sa continue sa se intample intr-o stare de inconstienta. Acelasi lucru trebuie facut si in ceea ce priveste mintea. Urmariti orice gand care va trece pe ecranul mintii voastre, orice emotie care trece pe ecranul inimii voastre- ramaneti martori, nu va amestecati, nu va identificati, nu evaluati ce este bun si ce este rau; aceasta nu face parte din meditatia voastra.

A doua forma de respiratie, faptul de a deveni constienti de respiratie. Cand aerul intra in interiorul vostru, abdomenul incepe sa se ridice, iar cand iese, abdomenul incepe sa se retraga. Deci a doua metoda consta in faptul de a fi atenti la miscarea abdomenului, la ridicarea si la coborarea sa. Atentia este indreptata asupra abdomenului care se ridica si coboara la loc...iar abdomenul este aproape de sursa vietii, caci copilul este in legatura cu mama sa, cu viata mamei sale, prin intermediul ombilicului. Sursa energiei vitale se gaseste in spatele ombilicului, deci atunci cand abdomenul se ridica, are loc ridicarea, inflorirea acesteia; ea se ridica si se lasa inapoi cu fiecare respiratie. Exercitiul nu este deloc dificil, este poate chiar mai usor, deoarece este vorba de o singura tehnica. In tehnica anterioara trebuie sa va indreptati atentia asupra corpului, asupra mintii si asupra emotiilor, starilor voastre: abdomenul- cu miscarea sa de ridicare si de coborare- iar rezultatul este acelasi. Devenind din ce in ce mai constient de miscarea abdomenului, mintea devine tacuta, inima devine tacuta, iar starile dispar.

A treia forma consta in a fi atenti la respiratie in momentul in care aerul intra, atunci cand suflul trece prin nari. Simtiti suflul in nari, la celelalt pol al abdomenului, atunci cand patrunde in voi, Suflul care intra va da o senzatie de prospetime la nivelul narilor. Urmariti apoi suflul care iese, din nou suflul care intra, suflul care iese... Este foarte

simplu, iar exercitiul este mai usor pentru femei dacat pentru barbati. Femeile sunt mai constiente de miscarile abdominale. Majoritatea barbatilor nici nu respira atat de profund incat sa permita patrunderea aerului in abdomen. Pieptul lor se ridica apoi se lasa.Aceasta ca peste tot in lume persista o idee gresita in ceea ce priveste forma corecta a corpului. Desigur, corpul are o forma mai frumoasa deca pieptul este mai lat si abdomenul aproape inexistent. Barbatul a ales sa respire numai cu pieptul; ca urmare pieptul sau devine din ce in ce mai mare, iar abdomenul se micsoreaza. Acesta il face sa para mai atletic. In intreaga lume, cu exceptia Japoniei, sportivii si antrenorii insista ca respiratia sa se faca umpland plamanii, dilatandu-i cat mai mult posibil la nivelul pieptului si retragand abdomenul. Idealul il reprezinta leul, care are un piept mare si un abdomen foarte mic. Trebuie sa fiti un leu- aceasta este regula pentru sportivi si pentru cei care lucreazaa supra corpului. Japonia este singura exceptie: japonezilor nu le pasa ca pieptul trebuie sa fie lat si abdomenul mic. Pentru a micsora abdomenul este nevoie de o anumita disciplina, fiindca acest lucru nu este natural. Japonia a ales ceea ce este natural, a ales calea fireasca, si veti fi surprinsi cum arata statuetele japoneze care il reprezinta pe Buddha. Va puteti da seama imediat daca statueta este indiana sau japoneza. Lucrarile indiene care il intruchipeaza pe Gautama Buddha il prezinta cu un corp foarte atletic: abdomenul este foarte mic, iar pieptul foarte lat. Un Buddha reprezentat de artistii japonezi este complet diferit. Pieptul sau este aproape inexistent, deoarece el respira din abdomen, iar abdomenul sau este mai mare. Nu asa de frumos, caci nu se incadreaza in canonul estetic obisnuit, insa faptul de a respira din abdomen este mai natural, mai relaxant.

Acelasi lucru se intampla noaptea, cand dormiti. Atunci nu respirati folosind mai mult pieptul, ci respirati din abdomen. De aceea somnul va relaxeaza atat de mult. Dupa somn, dimineata, va simtiti ata de proaspeti, atat de tineri si aceasta pentru ca toata noaptea ati respirat natural...ati calatorit in Japonia! Acestea sunt, deci, cele doua alternative. Daca va este frica ca respiratia abdominala si atentia la miscarea ei de ridicare si coborare vor afecta negativ forma voastra atletica- barbatii s-ar putea sa fie interesati de aceasta forma- atunci este mai usor sa urmariti respiratia in zona narilor, la intrare. Observati-o la intrare si- deasemenea- la iesire. Acestea sunt deci cele trei forme. Oricare din ele este buna. Este posibil sa practicati doua din ele simultan, caz in care efortul va fi mai intens. Puteti sa le practicati chiar pe toate trei in acelasi timp, iar posibilitatile de realizare vor fi si mai mari insa depinde de voi, depinde de ceea ce este natural pentru voi.

Amintiti-va intotdeauna: ceea ce este firesc, ceea ce se realizeaza fara efort, este bun.

Pe masura ce meditatia devine din ce in ce mai naturala si mintea din ce in ce mai tacuta, ego-ul dispare. Veti fi prezenti, insa nu va mai exista nici o senzatie a eu-lui. Portile sunt deschise. Asteptati, plini de iubire, pastrand in inima o urare de bun venit pentru marea clipa, cea mai mare clipa din viata voastra, aceea a iluminarii. Ea vine...vine cu siguranta. Ea nu este in intarziere nici macar o secunda. Odata ce sunteti in perfecta armonie, ea explodeaza deodata in voi, transformandu-va. Omul cel vechi moare, in voi se naste o fiinta noua.

1.Postura asezat

Gasiti o postura confortabila in care sa puteti ramane atenti si sa va mentineti 45 pana la 180 de minute.Spatele si capul trebuie sa fie drepte, ochii inchisi si respiratia normala. Stati cat mai linistiti posibil, schimbandu-va pozitia doar daca este cu adevarat

necesar. In timp ce ramaneti nemiscati, atentia trebuie sa se indrepte asupra miscarii de ridicare si coborare a abdomenului cauzata de ispiratie si expiratie, intr-un punct situat usor sub ombilic.
Nu este o tehnica de concentrare, deci in timp ce va urmariti respiratia atentia va va fi distrasa de multe alte lucruri. Insa in vipassana nimic nu poate fi o distragere a atentiei; de aceea, atunci cand intr-adevar intervine ceva, incetati sa va urmariti respiratia si fiti atenti la ce se intampla, pana cand este posibil sa va reintoarceti in ea. Aceste pauze pot include ganduri, sentimente, judecati, senzatii corporale, impresii din lumea exterioara s.a.m.d. Important este insusi procesul de a privi, deci amintiti-va sa nu va identificati cu ceea ce se deruleaza in fata voastra; intrebarile sau problemele pot fi privite ca mistere de care ca bucurati.

2.Mersul in Vipassana

Este vorba de un mers obisnuit, lent, bazat pe atentia asupra modului in care talpa atinge solul. Puteti sa mergeti in cerc sau in linie dreapta cate 10-15 pasi, apoi sa va intoarceti, inauntru sau in afara camerei. Ochii trebuie sa fie coborati pe sol, privind la cativa pasi in fata voastra. In timp ce mergeti, atentia trebuie sa se indrepte asupra contactului fiecarei talpi cu solul. Daca apar alte lucruri, incetati sa fiti atenti la contactul cu solul, observati ceea ce v-a atras atentia, si apoi indreptati-o din nou asupra picioarelor. Tehnica este similara celei din pozitia asezat, insa obiectul pe care il priviti este diferit. Puteti merge asa 20 pana la 30 de minute.

3.URMARIND INTERVALUL DINTRE INSPIRATIE SI EXPIRATIE

Cand aerul patrunde in voi, observati-l. Respiratia se opreste timp de o clipa, o fractiune de secunda, chiar inainte de a se intoarce, de a iesi afara. Aerul intra, urmeaza un interval in care respiratia se opreste, dupa care aerul iese afara. Dupa ce a iesit, pentru o clipa, pentru o fractiune de secunda, respiratia se opreste din nou. Apoi ciclul se repeta. Inaine de intrare si de iesirea aerului exista un moment in care nu mai respirati. Este momentul in care realizarea este posibila, in care ea se poate intampla, deoarece atunci cand nu respirati, nu sunteti in lume. Intelegeti urmatorul lucru; atunci cand nu respirati, sunteti morti; inca mai existati- dar morti. Iar durata acestui interval este atat de mica incat nu il observati niciodata. Aerul care intra este nasterea, aerul care iese este moartea. Inspiratia este sinonima cu viata. Muriti si renasteti cu fiecare respiratie. Intervalul dintre ele este foarte mic, insa el poate fi sesizat printr-o observatie profunda; o atentie sustinuta va face posibil faptul de a simti intervalul. Atunci ati implinit tot ce se putea implini. Sunteti binecuvantati. Ati cunoscut experienta; ea s- a intamplat. Aceasta tehnica nu este destinata antrenarii respiratiei. Lasati respiratia asa cum este ea. Va intrebati probabil cum ati putea reusi folosind o tehnica atat de simpla? Ea pare extraordinar de simpla. Poate oare ceva atat de simplu sa va reveleze adevarul? A cunoaste adevarul inseamna a cunoaste ceea ce nu se naste si nu moare, ceea ce este etern. Voi simtiti de obicei aerul care iese, si il puteti simti si pe cel care intra, insa nu simtiti niciodata intervalul dintre ele. Incercati. Veti simti deodata acel interval; il puteti sesiza deoarece el este in permenenta acolo. Nu trebuie sa vi se mai adauge nimic voua sau structurii voastre: intervalul este deja prezent. Totul este deja in voi, mai putin o anumita forma de luciditate. Cum trebuie deci sa procedati? In primul rand fiti atenti la aerul care intra. Urmariti-l. Uitati orice altceva: urmariti doar aerul care intra- trecerea sa. Simtiti aerul cand acesta va atinge narile. Apoi lasati-l sa patrunda in interior. Ramaneti impreuna cu respiratia, pe deplin constienti. Pe masura ce coborati din ce in

ce mai jos impreuna cu ea, fiti atenti sa nu o pierdeti. Nu o luati inaite; nu ramaneti in urma. Ramaneti cu respiratia. Amintiti-va mereu sa nu o luati nici inainte, nici sa ramaneti in urma ca o umbra. Tineti pasul cu ea. Respiratia si atentia trebuie sa devina una singuar. Aerul intra- intrati si voi odata cu el. Doar in acest fel va fi posibil sa gasiti intervalul ce se afla intre inspiratie si expiratie. Nu va fi chiar atat de simplu. Intrati impreuna cu respiratia, apoi iesiti odata cu ea. Buddha a folosit foarte mult aceasta metoda, si de aceea ea a devenit metoda buddhista. In terminologia buddhista este cunoscuta ca Anapanasati Yoga. Iluminarea lui Buddha s-a bazat pe aceasta tehnica. Daca veti persevera in faptul de a fi constienti de respiratie, daca veti fi atenti la ea, veti gasi in cele din urma intervalul. Pe masura ce atentia voastra devine din ce in ce mai precisa, mai intensa, mai profunda, pe masura ce deveniti tot mai constienti- lumea dispare din campul atentiei voastre; lumea voastra se rezuma la aerul care intra si iese- veti simti in cele din urma intervalul in care respiratia se opreste. Cand va miscati impreuna cu respiratia, este posibil sa nu simtiti oprirea ei. Veti simti imediat ca respiratia a disparut- ea nici nu intra, nici nu iese. Respiratia s-a oprit complet. In acea oprire- " binefacerea".

4.URMARIND INTERVALUL IN ACTIVITATILE COTIDIENE

Orice ati face, pastrati-va atentia asupra intervalului dintre doua respiratii. Aceasta practica este recomandata pentru momentele care sunteti activi. Am discutat anterior despre o tehnica similara. Singura diferenta este ca tehnica despre care va vorbesc trebuie sa fie practicata cand va aflati in timpul activitatilor obisnuite. Ea nu trebuie practicata in singuratate, ci atunci cand sunteti prinsi in alte treburi cotidiene. Daca mancati, continuati sa mancati, dar fiti atenti la interval. Daca mergeti, continuati sa mergeti fiind atenti la interval. Daca va culcati, intindeti-va in pat si lasati somnul sa vina. Insa continuati sa fiti atenti la interval. De ce trebuie sa practicati aceasta tehnica in timp ce sunteti prinsi in alte treburi? Pentru ca activitatea distrage mintea, ea va solicita in permanenta atentia. Nu va lasati distrasi. Fiti atenti la interval si n u va opriti din ceea ce faceti; lasati activitatea sa continue. Existenta voastra se va imparti astfel in doua nivele: al actiunii si al fiintei. Noi existam la doua nivele diferite: in lumea faptuirii si in lumea fiintari, la periferie si in centru. Continuati sa lucrati la periferie, la circumferinta voastra; nu opriti actiunea. Insa continuati sa lucrati cu atentie si asupra centrului. Ce se va intampla daca procedati astfel? Actiunea voastra va deveni un rol, un rol dintr-un scenariu. Daca practicati aceasta metoda, intreaga voastra viata va deveni o continua piesa de teatru. Veti fi asemenea unui actor care joaca diverse roluri, fiind insa in permanenta fixat asupra intervalului. Daca uitati intervalul, atunci nu mai jucati rolul, ci va identificati cu el. Atunci nu mai este o piesa de teatru. Piesa de teatru este confundata cu insasi viata. Este ceea ce se intampla de obicei. Fiecare este convins ca isi traieste viata. Este doar interpretarea unui rol care va este dat de societate, de imprejurari, de cultura, de traditie, de tara, de intreaga situatie. Vi s-a incredintat un rol, iar voi il jucati si va identificati cu el. Utilizati aceasta tehnica pentru a distruge identificarea. Aceasta tehnica e folosita doar pentru a va face constienti de faptul ca totul nu este altceva decat o piesa de teatru, o interpretare. Fiti atenti la intervalul dintre respiratii si, la periferie, viata va continua. Daca existenta este fixata in centru, atunci ea nu este solicitata in intregime de exterior. Ceea ce este in afara- ceea ce puteti sa simtiti si sa cunoasteti- ramane in campul atentiei voastre, insa nu are o importanta prea mare. Este ca si cum nu vi s-ar intampla voua. Repet: daca practicati cu asiduitate aceasta tehnica, intreaga viata se va desfasura ca si cum nu vi s-ar intampla voua, ci altei persoane.

5.STAPANA VISELOR

Impartiti acesta tehnica in trei parti. In primul rand trebuie sa aveti capacitatea de a simti prana din aer, partea sa subtila, invizibila, imateriala. Aceasta poate fi simtita daca va indreptati atentia intre sprancene. Atunci este usor. Acest lucru se poate realiza si daca sunteti atenti la interval, insa nu va fi usor. Se poate intampla si daca sunteti constient de centrul din apropierea ombilicului, acolo unde aerul patrunde, se opreste si apoi iese; o puteti simti si in acest caz, insa este mai dificil. Cel mai accesibil punct pentru a cunoaste partea invizibila a respiratiei este "al treilea ochi" , insa o puteti cunoaste oriunde ati fi centrati. Incepeti sa simtiti prana in miscare. Inspiratia si expiratia sunt similare daca sunt privite in calitate de vehicule- insa in timp ce inspiratia este plina de prana, expiratia este goala; prana a fost absorbita, respiratia s-a golit. Aceasta sutra este extrem de semnificativa: "Cu o respiratie foarte subtila in centrul fruntii, pe masura ce aceasta atinge inima in clipa somnului, fii stapana pe vise si pe moartea insesi". Tehnica trebuie sa fie practicata atunci cand va cufundati in somn; ea trebuie folosita numai atunci. In clipa in care sunteti cuprinsi de somn, puteti incervca aceasta metoda. Somnul va invaluie. Incetul cu incetul sunteti prinsi de el. Inca cateva clipe si starea de veghe va disparea fara sa va dati seama. Deveniti constienti inainte sa se intample lucru, deveniti constienti de prana, de partea invizibila a respiratiei; simtiti cum prana se indreapata catre inima. Daca puteti face acest lucru- daca puteti simti partea subtila a respiratiei ajungand la inima in timp ce somnul va invaluie- veti fi constienti de visele voastre. De obicei, in timpul visului noi nu stim ce visam. In timp ce visati, luati visul drept realitate. Acest lucru se intampla tot din cauza celui de-al treile ochi. Ati observat vreodata pe cineva dormind? Ochii sai sunt indreptati in sus, se concentreaza asupra celui de-al treilea ochi. Din cauza acestei concentrari, visele par reale: nu puteti sti ca sunt doar vise- pentru voi sunt reala. Veti afla ca sunt vise abia dimineata, cand veti spune: " Am visat." Insa aceasta cunoastere este retrospectiva. Ea nu se petrece in timpul desfasurarii visului. Daca puteti fi insa constienti, atunci vor exista doua nivele: visul este prezent, iar voi sunteti constienti, treji. Pentru cei care devin constienti in vis, aceasta sutra este foarte promitatoare. "Fii stapana pe vise si pe moartea insesi." Daca deveniti constient de vise, puteti ajunge sa le creati voi insiva. De obicei nu puteti sa va creati propriile vise. Ce neputincios este omul! Nu va puteti crea nici propriile vise. Nu puteti crea nici macar vise! Daca doriti sa visati un anumit lucru, este imposibil; nu depinde de voi. Ce neputinta! Nici macar niste vise...Voi sunteti doar victime ale viselor voastre, nu sunteti creatorul lor. Visele vi se intampla, nu puteti face nimic in ceea ce le priveste. Nu le puteti nici opri, nici crea. Daca intrati insa in somn simtind cum inima se umple de prana , ca este atinsa in permaneta de prana cu ficare respiratie, deveniti stapani ai viselor voastre- si aceasta este o calitate cu totul deosebita. Atunci puteti avea orice vise doriti. Spuneti-va doar, in timp ce intrati in somn: "Vreau sa visez acest vis" , si veti visa chiar ceea ce va propuneti. Spuneti-va doar, in timp ce cadeti in somn: "Nu vreau sa visez acast vis", si acel vis nu va intra in mintea voastra. La ce foloseste insa faptul de a deveni stapanul viselor? Nu este oare ceva inutil? Nu, nu este. Odata ce deveniti stapan al viselor, nu veti mai visa niciodata. Nu mai are nici un sens ca visele sa continue. Cand stapaniti visele, ele se opresc, ele nu mai sunt necesare. Iar cand visele se opresc, somnul vostru are o calitate cu totul diferita; calitatea sa este aceeasi cu a mortii.

6.ARUNCATI LUCRURILE IN AFARA

Ori de cate ori simtiti ca mintea este nelinistita, tensionata, ingrijorata si ca rosteste prea multe cuvinte, ca este anxioasa sau visatoare folositi urmatoarea tehnica: mai intai

expirati profund. Incepeti intotdeauna prin a expira. Expirati profund, cat de mult puteti; aruncati aerul afara. Aruncand aerul in afara, starea in care va aflati va fi arucata la randul ei in exterior, deoarece totul este respiratie. Aruncati suflul cat mai departe posibil. Retrageti-va abdomenul spre interior si ramaneti asa cateva secunde; nu inspirati. Lasati aerul sa ramana afara, si nu inspirati timp de cateva secunde. Apoi permiteti-i corpului sa inspire.Inspirati profund- cat de mult puteti. Apoi opriti-va din nou timp de cateva secunde. Intervalul trebuie sa fie acelasi ca atunci cand ati retinut respiratia in exterior. Daca o lasati in afara timp de trei secunde, o retineti inauntru tot trei secunde. Expirati, ramaneti fara aer timp de trei secunde, inspirati si ramaneti cu aerul in plamani tot trei secunde. Insa trebuie sa dati afara tot aerul. Expirati total si inspirati total, facand din aceasta un ritm. Retentie, inspiratie, retentie, expiratie. Si repetati. Veti simti imediat o schimbare in intreaga voastra fiinta. Starea va va parasi, atmosfera din jurul vostru va fi diferita.